

2025 vol. **23**

# Kangoの ひろば

ご自由  
にお持ち帰り  
下さい。

特集1

看護のひろば2024開催報告  
ふれあい看護体験2024

特集2

地域の病院紹介  
—看護部からの発信—

特集3

今日からはじめる  
フレイル予防



2025.3

公益社団法人 宮城県看護協会

みやぎKangochan





# 看護のひろば

## 開催報告

(その2 仙台以外)



2024

2024年度のテーマ

### さあ、看護の未来を、 見つけにいこう

仙台会場以外の「看護の日・看護週間」のイベント開催報告をお届けします。

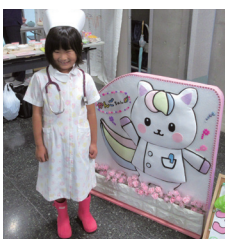
5月～10月にかけて、地元の白石高等学校での「看護の出前授業」や、中高生を対象に若手のナースや看護学生が看護職の魅力発信や進路相談等を行い、若者へ看護のPRができました。

また、県内各地で開催されたお祭りや催し物に参加した支部もあり、ブースにはたくさんの皆さんにお越しいただきました。白衣体験と写真撮影は小さいお子様に人気でした。また「血管年齢」「肌年齢」「血圧」「酸素飽和度」「皮膚水分量」等様々な測定や健康相談にも多くの皆さんに参加していただきました。

参加していただいた皆様ありがとうございました。

#### 登米支部 - 9月22日(日) -

- 会場** 登米祝祭劇場  
「登米市こどもまつり」
- 参加者** 400人(延べ)
- 内容** 白衣体験と写真撮影、赤ちゃん抱っこ体験、包帯巻き巻き体験



▲白衣体験と写真撮影

#### 気仙沼支部

- 7月20日(日) -

- 会場** 気仙沼合同庁舎
- 参加者** 18人(延べ)
- 内容** 看護職の仕事紹介、進路相談、白衣体験、赤ちゃん抱っこ体験、健康づくり手洗い体験



▲看護職の仕事紹介

#### 栗原支部 - 8月3日(土) -

- 会場** 栗原文化会館  
「栗原市市民公開講座」
- 参加者** 81人(延べ)
- 内容** 「血管年齢」「肌年齢」測定、高齢者体験、進路相談

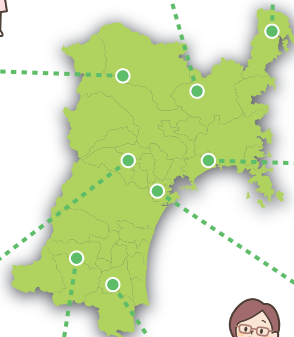


#### 石巻支部 - 9月15日(日) -

- 会場** 石巻市蛇田公民館  
「マタニティ・ベビーフェスタ」
- 参加者** 52人
- 内容** 白衣体験、赤ちゃん抱っこ体験、肌年齢測定

#### 大崎支部 - 10月19日(土) -

- 会場** 大崎市古川保健福祉プラザ  
「大崎市健康と福祉の集い」
- 参加者** 24人
- 内容** 白衣体験、進路相談、看護のお仕事体験



#### 塩釜支部 - 看護週間 -

- 内容** 高校5校と准看護学院にフラワーアレンジメント贈呈

#### 仙南支部

- 9月3日(火) -

- 会場** 宮城県白石高等学校
- 参加者** 40人
- 内容** 「看護の出前授業」



▲看護の出前授業

#### 岩沼支部

- 会場** ● 5月12日(日) フレスコキクチ山下駅前店  
● 5月18日(土) みやぎ生協岩沼店
- 参加者** 50人
- 内容** 「血圧」「酸素飽和度」「皮膚水分量」測定  
赤ちゃん抱っこ体験



### 令和7年度の看護週間は5月11日(日)～17日(土)です

「看護のひろば2025」として、県内各地で様々な看護のPRイベントを開催します。  
ぜひご参加ください。お待ちしております!!



## 令和7年度「ふれあい看護体験」のお知らせ

実施期間 2025年5月7日(水)～10月31日(金)の1日

実施施設 県内の病院 対 象 中学生・高校生・一般の方

申込期間 ①実施日 5/7～6/27……申込期間 3月1日(土)～4月11日(金)

②実施日 7/1～10/31……申込期間 5月1日(木)～6月9日(月)

その他 実施病院、申込方法等の詳細は、[宮城県ナースセンターHP](#)をご覧ください

詳細は  
こちらから







# 地域の病院紹介

看護部からの発信



## 気仙沼市立病院

笑顔と思いやりを忘れず、「来てよかった」と思っていただけ看護を

気仙沼市立病院 看護部長 水戸 恵美子



▲病院全景

看護部が心がけているのは、患者様やご家族に寄り添い、丁寧に話を聴き、どんなニーズがあるかを知ることです。そしてチームや多職種と連携し24時間365日途切れることなく、想いに寄り添った看護を提供することが患者様の満足度向上につながり、ひいては看護職としてのやりがいにつながるのだと思います。

当院では年間を通して研修制度があり、各部署の新人に合わせ、スタッフ全員が支えていく風土も築かれています。笑顔と思いやりのある看護、「気仙沼市立病院に来てよかった」と思っていただけ病院の実現に向けて取り組んでいます。

新人看護師集合研修▶

当院は震災後、高台に新築移転し7年になり、地域唯一の急性期病院、小児周産期医療を支える病院として地域の皆さんに利用して頂いています。地域の高齢化が進み、移転のタイミングで回復期リハ病棟を設置しました。また、4月より地域包括ケア病棟が設置され、入院機能再編で気仙沼市立本吉病院の看護師18名が加わりさらににぎやかになりました。患者様のADL低下を防ぎ、「ちょっと入院、ずーっと在宅」を実現するため、地域と連携しながらリハビリや退院支援に力を入れています。



## 宮城県立こども病院

### 元気のでるファミリーホスピタル

宮城県立こども病院 看護部長 本地 眞美子

宮城県立こども病院は2003年に小児周産期の専門医療施設として開院し、2016年には県立拓桃医療療育センターと統合して急性期から在宅医療までを担う病院となりました。外来受診は予約制ですが、救急患者については24時間体制で受け入れています。初めて病院に来られた方も、正面の「大きなかぶ」のレリーフ前に立つボランティアさんの笑顔やお化けポストがある待合(魔法の広場)などに心が和むと言っていただけることが自慢です。

お母さんのお腹にいる赤ちゃん(胎児)から15歳くらいのこども達が多く入院しています。こどもの特徴である成長発達を支援することは、入院中でも守られるべきこどもの権利であることを理念に掲げ、治療中も保育士やチャイルドライフスペシャリストなど、こども専門の資格を有する職



▲お部屋から出られない子にお祭りの出前





▲院長サンタ



員と一緒に夏祭りやクリスマスを楽しみ、お誕生日など一人ずつの成長をお祝いする記念日も大切にしたいと願うご家族とともに取り組んでいます。長期入院の場合は、隣接の拓桃支援学校に通い、授業を受けます。学習発表会などは医療スタッフも招かれ、こども達の頑張りを応援することができます。職員も心ときめく瞬間をこども達からいただいています。

患者さんの中には20歳前後の方もおり、病状によって大人の病院に紹介することもあります。突然、病院を変えるのではなく、成長に合わせた病気の自己管理ができ、本人が自立して行う社会活動の一つとなるように移行支援を行っています。また、27診療科の中には産科があり、地域の出産も取り扱っています。

こども達も付き添いのご家族も、そして職員も笑顔が絶えないファミリーホスピタルを目指しています。

◀20歳のお祝い

## 医療法人浄仁会 大泉記念病院

### 魅力ある病院づくりを看護部から

大泉記念病院 看護部長 佐藤 一 弘

大泉記念病院は、仙南地域の急性期医療、慢性期医療、そして地域包括ケアまで幅広い医療ニーズに対応しています。看護部は、地域に根差した医療、看護を基盤とし、患者さんや家族にとって心の拠り所となるケアが出来るよう心掛けています。

看護部の一つの魅力は、教育体制です。新人教育の他に、中堅看護師や管理職を目指す看護師のためのキャリアアップ研修、認定看護師資格取得支援など、看護師としての成長を全力でバックアップします。しばらく現場から離れ、医療機器の操作等に不安を持っている方の復職支援も行っています。現場に必要なスキルや知識を深めるプログラムは、看護師としての自信とやりがいを育てる一助となっています。さらに当施設最大のアドバンテージは、職員のライフステージに合わせた働き方を支援する取り組みがあることです。フレキシブルな勤務シフトや育児支援、メンタルヘルスケアの提供など、働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいます。フルタイムは無理でも短時間だったら、限定された業務だったらできるということで、働き方も様々です。また、有給休暇取得率も高く、職員の健康管理プログラムも含め、ワークライフバランスを考慮した制度も整備されています。

地域包括ケアを推進する中で、地域住民が住み慣れた場所で安心して生活を続けられるよう、訪問看護や退院支援などの取り組みも強化しています。患者さんに寄り添いながら地域医療を支え、時には支えられ、看護師としてのやりがいと成長を実感できる場です。仙南地方で働きたいと考える看護師にとって魅力的な選択肢となれるよう看護部全員で頑張っています。



▲新人研修グループワークと発表



▲敬老会イベント企画書道パフォーマンス (明天蝶蘭)

# フレイル予防

皆さん、フレイルという言葉をご存じですか？ 人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。健康状態を続けるためには、このフレイルを予防することが大事です。

## フレイルチェック

### ☑ あなたはいくつあてはまる？

次の15の項目のうち、いくつ当てはまるか、「**フレイルチェック**」を試みましょう。

1点

0点

|    |                                                  |     |     |
|----|--------------------------------------------------|-----|-----|
| 体力 | 1 この一年間に転んだことがありますか                              | はい  | いいえ |
|    | 2 1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか                  | いいえ | はい  |
|    | 3 目は普通に見えますか<br>注) 眼鏡を使った状態でもよい                  | いいえ | はい  |
|    | 4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか                          | はい  | いいえ |
|    | 5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか                         | はい  | いいえ |
|    | 6 この一年間に入院したことがありますか                             | はい  | いいえ |
| 栄養 | 7 最近食欲はありますか                                     | いいえ | はい  |
|    | 8 現在、たいていの物は噛んで食べられますか<br>注) 入れ歯を使ってもよい          | いいえ | はい  |
|    | 9 この6か月間に3kg 以上の体重減少がありましたか                      | はい  | いいえ |
|    | 10 この6か月間に、以前と比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか           | はい  | いいえ |
| 社会 | 11 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか                    | はい  | いいえ |
|    | 12 普段、2～3日に1回程度は外出しますか<br>注) 庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない | いいえ | はい  |
|    | 13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか           | いいえ | はい  |
|    | 14 親しくお話ができる近所の人はいいますか                           | いいえ | はい  |
|    | 15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか         | いいえ | はい  |

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「セカンドライフの健康づくり応援手帳」  
新開省二ら、日本公衆衛生雑誌 2013; 60: 262-274.

いかがでしたか？ **4点以上**は要注意、**フレイル**の可能性が 있습니다。  
**2～3点**の場合は今が頑張り時！ **フレイルの予備群**です。

合計得点

点

フレイルやフレイルの予備群だったからといって、がっかりする必要はありません。早めに気づき、日々の生活を見直すことで、何歳からでもフレイルを予防・改善できるのです。





# 健康長寿に大切な 3つの柱

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。

3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。



# 何歳からでも筋力はアップする！！

健康長寿のためには、筋肉量を保ち、筋力や歩行力を落とさないことが重要です。  
そのためには、多様な食品を食べることに加え、適度にかたを動かすことが大切です。



## 筋力運動をやってみよう

筋力運動は、負荷が軽すぎると効果が得られにくく、高すぎるとけがをしたり、継続が難しくなります。「ややきつい」と感じる程度を目安に運動しましょう。



### つま先あげ

「1・2」でつま先をあげ「3・4・5・6」で、すねのほうに引きよせる「7・8」で元の位置にもどす  
(目安：10回くり返し×1～3セット)



POINT

つま先を上げる高さで強度を調整

### ひざ伸ばし

椅子のふちに手をそえる「1・2」で、かかとをつき出すようにひざを伸ばし「3・4・5・6」で太ももに力を入れたままキープ「7・8」で元の位置にもどす  
(目安：左右10回ずつ×1～3セット)



POINT

つま先をすねのほうに引き寄せると強度アップ

### もも上げ

椅子のふちに手をそえる「1・2」で太ももを上げ「3・4・5・6」で胸に引きよせる「7・8」で元の位置にもどす  
(目安：左右10回ずつ×1～3セット)



POINT

足を上げる高さで強度を調節  
腰痛がある人は無理をしないように

### 肩甲骨よせ

手を肩の高さに伸ばし「1・2・3・4」で、ひじをうしろに引き、胸をはる「5・6・7・8」で元の位置にもどす  
(目安：10回くり返し×1～3セット)



POINT

左右の肩甲骨をからだの真ん中に寄せるようなイメージで

力を入れるときに息をこらえると血圧が上がってしまい、心臓や血管に負担がかかる場合があります。  
自然な呼吸ができるよう、数を声に出して数えながら運動しましょう。  
持病がある方は主治医に相談して運動しましょう。

引用・参照「公益社団法人 東京都医師会」「公益社団法人 地域医療振興協会」

## 編集後記

新型コロナウイルスが5類となり2度目の春がやってきました。お花見など春のイベントが楽しみです。『kangoのひろば』は県民向けの広報誌として2回／年発行しており、皆さまの健康に関する情報や、活躍している看護職の紹介などを行っています。次回もぜひお手に取りご覧ください。

広報委員一同

Kangoのひろば vol.23 令和7年3月発行

公益社団法人 宮城県看護協会 発行責任者 石井 幹子

〒980-0871 仙台市青葉区八幡二丁目10番19号 TEL.022-273-3923 FAX.022-276-4724  
ホームページアドレス <https://miyagi-kango.or.jp/>